## 14.020 Lievance s lekvárom, jogurtom a ovsenými vločkami
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| mlieko | 7,00 | 7,00 | 10,00 | 10,00 | 13,00 | 13,00 | 16,00 | 16,00 |
| múka hladká | 3,00 | 3,00 | 4,50 | 4,50 | 5,30 | 5,30 | 6,50 | 6,50 |
| vajcia | 10 | 0,50 | 15 | 0,75 | 20 | 1,00 | 25 | 1,25 |
| droždie | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,40 | 0,40 |
| soľ | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 |
| olej | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 | 2,30 | 2,30 | 2,80 | 2,80 |
| lekvár | 2,50 | 2,50 | 3,50 | 3,50 | 4,50 | 4,50 | 5,50 | 5,50 |
| cukor kryštálový | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| cukor práškový | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 |
| ovsené vločky | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| tvaroh | 1,50 | 1,50 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 |
| jogurt | 2,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 | 3,50 | 3,50 |
| hmotnosť porcie v g | 180 | | 240 | | 290 | | 330 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Do preosiatej múky zamiešame, vajcia, kvások, soľ, pomleté ovsené vločky a vlažným mliekom vypracujeme cesto. Na vyhriatej, olejom vymastenej panvici upečieme lievance. Hotové lievance tesne pred podávaním potrieme lekvárom, posypeme tvarohom a cukrom. Do stredu dáme jogurt.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 1941 | 466 | 10,56 | 20,0 | 0,0 | 59,0 | 2,2 | 123,6 | 1,9 | 0,057 | 0,2 | 0,2 | 1,5 | 0,8 |
| **B** | 2667 | 640 | 15,58 | 25,6 | 0,0 | 84,2 | 3,1 | 178,9 | 2,7 | 0,085 | 0,2 | 0,3 | 2,1 | 1,1 |
| **C** | 3305 | 793 | 19,13 | 32,4 | 0,0 | 103,0 | 3,8 | 228,6 | 3,4 | 0,108 | 0,3 | 0,4 | 2,7 | 1,4 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **D** | 4006 | 961 | 23,18 | 39,3 | 0,0 | 124,7 | 4,7 | 279,2 | 4,1 | 0,132 | 0,3 | 0,5 | 3,3 | 1,7 |